

Schritt für Schritt

So gesund ist Wandern

© anetlanda, 123RF



Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com



BEREIT! FERTIG! LOS!
BESSER STARTEN TROTZ AKUTER ARTHROSESCHMERZEN.



CHCH/CHVOLT/0037/17, 20.6.2017

EINE ALTERNATIVE BEI AKUTEN ARTHROSESCHMERZEN.
NICHT SCHLUCKEN, EINFACH AUFTRAGEN.

Starten Sie besser mit Voltaren Dolo forte Emulgel: Mit seinem doppelt dosierten Wirkstoff in Emulgelform stillt es gezielt den Schmerz und hemmt die Entzündung – bei nur 2× täglicher Anwendung.

Mehr Freude an Bewegung

Lesen Sie die Packungsbeilage.
GSK Consumer Healthcare Schweiz AG



© Fedor Selivanov, 123RF

Wanderlust

Schneebedeckte Gipfel, saftig grüne Wiesen, schattige Wälder und plätschernde Bäche, tiefblaue Seen, Sonne, Licht und Luft – die Natur lädt mit all ihrer Schönheit zum Wandern ein. Auch und vor allem, wenn man von Rheuma betroffen ist. Denn **Wandern ist eine besonders gelenkschonende Bewegungsform**, die eine Rundum-Erholung für Körper und Geist bietet.

Und es ist so einfach: Wandern kennt keine Altersbegrenzung, man muss es nicht lernen und im Wanderland Schweiz gibt es für jede Kondition die richtige Tour, vom Spaziergang am See bis zur Gipfelbesteigung.

Für **Rheumabetroffene** gilt es in erster Linie, die Tour gut zu planen und dann kann es fast schon losgehen. Die Rheumaliga Schweiz wünscht mit den folgenden Tipps genussvolle Wanderungen.


© Cathy Yeulet, 123RF


© piola666, iStock

Fitnessprogramm Wandern

Wandern ist ein wunderbares **Ganzkörpertraining** für den Organismus:

- Wandern **kräftigt die Muskulatur**, besonders natürlich die Fuss- und Beinmuskulatur, aber auch jene von Gesäss, Becken und Bauch. Sie wird besser durchblutet und geschmeidiger. Gelenke, Bänder und Sehnen werden gestärkt und können auf diese Weise Belastungen besser auffangen.
- Wandern trainiert den Gleichgewichtssinn. Zusammen mit kräftigen Muskeln eine wunderbare **Sturzprävention**.
- Wandern ist ein sehr gutes **Training für Herz und Kreislauf** und somit für die Ausdauer: der Herzmuskel wird gekräftigt, die Herzschlagfrequenz nimmt ab, Puls und Blutdruck sinken ebenso wie der Cholesterinspiegel. Das Blut fliesst besser, während das Schlagvolumen des Herzens steigt. Durch regelmässiges Wandern vermindert sich das Risiko für Arterienverkalkung und somit für Herzinfarkt und Schlaganfall.
- Wandern **kräftigt die Lunge** und fördert die Sauerstoffaufnahme.
- Durch diese vermehrte Sauerstoffzufuhr und eine verbesserte Durchblutung wird auch das Gehirn aktiviert. Regelmässiges Wandern verzögert so den kognitiven Leistungsabbau. Schon drei Spaziergänge pro Woche von jeweils einer Stunde sind eine gute Vorbeugung gegen Demenz und Alzheimer.
- Der Energieumsatz beim Wandern ist übrigens dem des Joggens gar nicht unähnlich. Selbst beim Spazierengehen verbrauchen wir weit mehr Kalorien als gemeinhin angenommen.
- Die Kombination von Bewegung und Natur ist ein unschlagbares Duo für Körper und Geist. Denn **in der Natur lebt auch unsere Psyche auf**.
- Wunderbare Nebeneffekte des Wander-Trainings: Wir schlafen ruhiger, die Verdauung wird angeregt und die allgemeine Konstitution verbessert sich.



© Jozef Polc, 123RF

Wandern nicht trotz, sondern wegen Rheuma

Bewegung ist ein wichtiger Bestandteil jeder Rheumatherapie. Sie kann Mobilität zurückbringen, das Fortschreiten einer Rheumaerkrankung verlangsamen und sogar Schmerzen reduzieren.

Wenn Gelenke durch entzündliches Rheuma beeinträchtigt, durch Arthrose abgenutzt oder Knochen durch Osteoporose brüchig geworden sind, ist es besonders wichtig, sich gelenkschonend zu bewegen. Wandern ist dafür wunderbar geeignet. Die gleichmässige Bewegung regt den Stoffwechsel in den Gelenken an, die Produktion der Gelenkschmiere wird gesteigert und der Knorpel besser ernährt. Die Gelenke bleiben beweglich, stärkere Muskeln und Sehnen stützen und schützen Gelenke und Knochen und beugen weiteren Abnutzungen vor.



© Jozef Polc, 123RF

Wandern gegen den Schmerz

Schmerzgeplagten fällt es oft schwer, aktiv zu bleiben und an die frische Luft zu gehen. Dabei ist Bewegung das beste Mittel um Schmerzen vorzubeugen und bei vielen rheumatischen Erkrankungen **der erste und wichtigste Ansatzpunkt gegen Schmerzen**. Der morgendliche Anlaufschmerz verschwindet, wenn das Gelenk durch Bewegung «aufgewärmt» wird, und bei Rückenschmerzen ist Bewegung die Therapie der ersten Wahl.

Bewegung sorgt für gute Laune. Dies ist ein gewichtiger Einflussfaktor auf das Schmerzempfinden. Beim Wandern wird dies durch das Naturerlebnis noch verstärkt. Denn Wandern ist wie ein Stück Schokolade: Die Glückshormone Endorphin und Serotonin werden ausgeschüttet und im Gegensatz zum Hallensport werden Stresshormone abgebaut, während der Stimmungsaufheller Noradrenalin steigt.

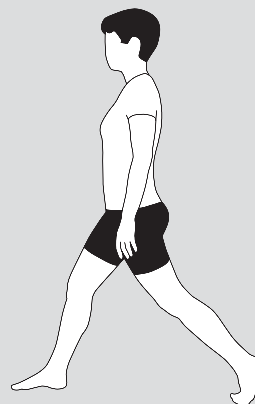
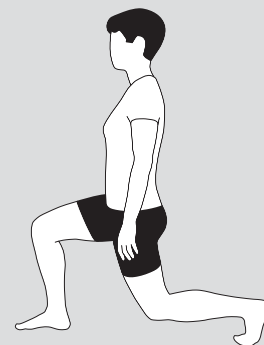


Fit für's Wandern

Wandern trainiert Kraft und Ausdauer – Wandern braucht aber auch Kraft und Ausdauer. Vor allem, wenn die Gelenke durch eine Rheumaerkrankung vorbelastet sind. Für ein Kniegelenk beispielsweise bedeutet es einen grossen Unterschied, ob man mit kräftigen Muskeln oder untrainiert über ein Geröllfeld bergab geht.

Regelmässige Kräftigungsübungen, mit denen über 2–3 Monate hinweg gezielt Muskeln aufgebaut werden, sind daher eine gute Vorbereitung. Auf den folgenden Seiten finden Sie Übungen für Rumpf, Hüfte und Oberschenkel, die Sie bequem zuhause durchführen können.

Wer länger nicht zu Fuss unterwegs war, sollte auch die eigene Ausdauer kritisch hinterfragen. Ein **gutes Ausdauertraining** vorab sind Velofahren, Schwimmen (ideal für den Rücken) oder Walking.

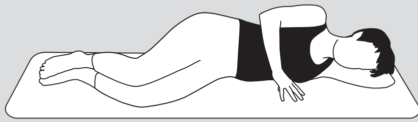
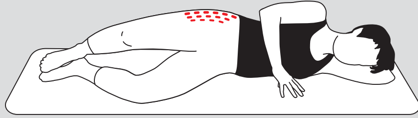
1 Kräftigender Schritt

Ziel
Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur

Ausgangsstellung
Grosszügige Schrittstellung, der hintere Fuss auf den Zehen – beide Füsse nach vorne ausgerichtet, der Rumpf aufrecht

Ausführung
- Das hintere Knie Richtung Boden führen und bevor das Knie den Boden berührt wieder zurück
- Das vordere Knie sollte dabei über dem vorderen Fuss sein, der Rumpf aufrecht bleiben

Wiederholungen
Pro Seite **10 bis 20 Mal**, jeweils 3 Serien

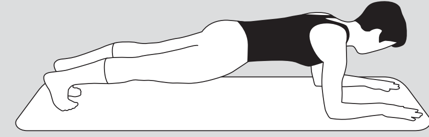
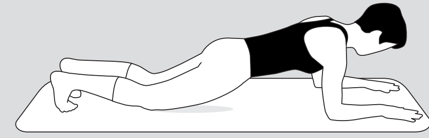
2 Kraftvolles Auf und Zu

Ziel
Kräftigung der Hüft-Aussenrotatoren

Ausgangsstellung
Seitlich auf dem Boden liegend (auf einer Gymnastikmatte oder einem Teppich), die Beine aufeinander, die Knie im rechten Winkel (leicht angezogen), die Füsse in der Linie des Oberkörpers. Der Kopf ruht auf dem unteren Arm, die obere Hand stabilisiert den Rumpf vor dem Oberkörper

Ausführung
– Das obere Knie vom unteren lösen (anheben), jedoch nur so weit, dass das Becken stabil bleibt und nicht nach hinten kippt
– Die Füsse bleiben immer in Kontakt

Wiederholungen
Pro Seite **10 bis 20 Mal**, jeweils 3 Serien

3 Mit dem Brett zum starken Rumpf

Ziel
Kräftigung der Rumpfmuskulatur

Ausgangsstellung
Auf dem Boden liegend, Ellbogen unter den Schultern, Unterarme flach auf dem Boden – je nach Trainingszustand Endposition auf den Knien (einfacher) oder auf den Zehen (fortgeschritten) einnehmen

Ausführung
– Der Körper bildet eine Linie vom Scheitel bis zu den Knien oder Füssen (wie ein Brett)
– Position halten
– Ruhig weiteratmen

Wiederholungen
Position **20 bis 30 Sekunden** halten, 3 Serien



© rawpixel, 123RF


© Blazej Lyjak, 123RF

Gut geplant starten

Das Schöne am Wandern ist, dass es für eine Tagestour kaum Vorbereitung braucht. Wichtig ist vor allem, dass man eine für sich geeignete Strecke findet. Dies gilt für Rheumabetroffene in besonderem Masse, um Verletzungen und Überlastungen vorzubeugen. Wichtig ist:

- **Sich nicht selbst überschätzen und nicht zu ehrgeizig sein.** Häufig ist die kürzere und weniger steile Variante die bessere. Die meisten Verletzungen beim Wandern ergeben sich aus Überforderung und Ermüdung.
- Sich nicht zu viel abverlangen und **langsam Kondition aufbauen**. Es kann sehr gut tun, auf flachen Wegen mit einem Spaziergang um den See zu beginnen, vor allem, wenn man in der Mobilität eingeschränkt ist.
- Fühlt man sich unsicher, sollte man vor einem Abstecher in die Berge unter Umständen Rücksprache mit dem Arzt nehmen.
- Den Schwierigkeitsgrad der Strecke beachten. Wanderführer und Wandervorschläge im Internet geben diesen in der Regel ebenso an wie das Höhenprofil.
- Die **Wanderzeit realistisch berechnen** (Pausenzeiten einbeziehen) und sich gut überlegen, wie lange man unterwegs sein möchte: in flachem Gelände rechnet man für einen Erwachsenen mit durchschnittlichem Laufrhythmus zwischen 4–5 km pro Stunde. Bei einer Kniearthrose oder mit Hüftbeschwerden ist man vielleicht etwas langsamer. Für jede Höhendifferenz von 300 m bergauf kommt eine weitere Stunde hinzu.
- Sich am Vortag nach dem Wetter erkundigen, ob die Wanderung durchgeführt werden kann und die passende Kleidung einpacken.
- Daheimgebliebene informieren, wo man hingeht und wie lange man unterwegs ist.





Wanderspass mit der richtigen Kleidung

Für das Wandern benötigt man keine teure Ausrüstung. Wer nur hin und wieder wandern oder spazieren geht, dem genügt sicherlich bequeme Freizeitkleidung. Wer regelmässiger unterwegs ist, für den lohnt sich die Investition in eine Basis-Ausrüstung. Zumal die meisten Wandersachen die Alltagsgarderobe bestens ergänzen. Wanderjacken beispielsweise sind inzwischen multifunktionale, moderne Jacken, die ebenso für den täglichen Gebrauch geeignet sind wie ein Fleecepullover.

Für Rheumabetroffene ist bei der Wahl der Wanderkleidung besonders zu beachten, dass **Gelenke und Muskeln nicht auskühlen**. Neue Kleidungsfasern moderner Wanderkleidung sind dabei eine gute Unterstützung. Ausserdem empfiehlt es sich, für längere Touren Wechselwäsche mitzunehmen, um nach starkem Schwitzen in etwas Trockenes schlüpfen zu können.

Empfohlen wird bei der Kleidung das **Zwiebelprinzip aus drei Schichten**:

- Als Unterschicht (Komfortschicht) sollte man spezielle **Funktionsunterwäsche** aus Wolle oder modernen Fasern tragen, die schweissdurchlässig ist. So bleibt der Körper länger trocken und warm. Baumwolle ist nicht geeignet.
- Für die zweite Schicht (Wärmeschicht) eignet sich **wärmender Fleece oder Wolle**, die ebenfalls für die richtige Temperatur sorgen. Zur besseren Isolation darf der Schnitt körpernah sein.
- Bei der dritten Schicht (Schutzschicht) schützt eine **windabweisende und wasserdichte Jacke** mit atmungsaktiver Membran vor Durchnässung und Unterkühlung. Die Jacke sollte erst unter der Hüfte enden, damit die Nieren nicht auskühlen. Die Ärmel müssen auch bei gebogenen Armen bis zum Handgelenk reichen.


© AleksandarNakic, iStock


© fineart, 123RF

Es gibt auch spezielle Wanderhosen. Diese sollten viel Bewegungsfreiheit bieten, dürfen aber nicht zu gross oder zu lang sein, damit man nicht hängen bleibt oder darauf tritt und stürzt.

Weitere Kleidungstipps:

- Neben einer Sonnenbrille auch an einen Sonnenhut denken. Er schützt vor der höheren Sonneneinstrahlung in den Bergen.
- Auch im Sommer etwas Warmes und einen Regenschutz einpacken, da das Wetter in den Bergen schnell umschlagen kann.
- Lange Hosen, geschlossene Schuhe und langärmelige Oberteile schützen vor Zecken, besonders wenn man die Hosenbeine in die Socken steckt, bevor man durch hohes Gras geht. Nach dem Wandern den Körper immer nach Zecken absuchen.

Sicherer Tritt mit guten Schuhen

Gute Wanderschuhe sind unverzichtbar. Natürlich reichen für eine gemütliche Tour an der Aare feste Turnschuhe oder leichte Wanderschuhe ohne hohen Schaft. Sobald es jedoch bergauf und bergab über unebenes Gelände geht, braucht der Fuss den Schutz stabiler Schuhe. Zumal er beim Wandern durch das Mehrgewicht des Rucksackes hohen Belastungen ausgesetzt ist. Mit falschen Schuhen knickt man leicht um, rutscht aus und die Sturz- und Verletzungsgefahr steigt.

- Der Schuh sollte nicht zu schwer und wasserfest sein und über eine griffige, rutschfeste Profilsohle verfügen.
- Er darf nicht drücken, darf aber auch nicht zu locker sein. An der Ferse muss er fest sitzen, während die Zehen Spielraum haben. Die Gelenke müssen gut Halt finden.
- Schuhe am besten in einem Fachgeschäft mit Beratung am Nachmittag kaufen, wenn die Füsse geschwollener sind und mit Wandersocken anprobieren.


© kelifamily, 123RF


© dolgachov, 123RF

Die Socke macht's

Das Angebot an Wandersocken hat sich in den letzen Jahren völlig verändert. Das Material reicht heute von Merinowolle bis zur Kunstfaser. Es gibt gepolsterte und ungepolsterte, dicke und dünne Socken, Socken die mehr oder weniger Schweiss aufnehmen und vieles mehr. Dies klingt im ersten Moment übertrieben, aber die Investition in ein Paar gute Wandersocken aus dem Fachgeschäft lohnt sich wirklich.

Funktionelle Wandersocken ergänzen die Funktionen des Schuhs. Dies vor allem, indem sie Schweiss nach aussen transportieren und so die Füsse trocken halten. **Dies ist der wichtigste Schutz vor Blasen.**

Eine gute Wandersocke hat keine Nähte, sitzt faltenfrei und schützt damit Fuss und Knöchel vor Reibungen. **Ein guter Tipp:** Socken zwei Nummern kleiner kaufen als die normale Schuhgrösse. Dadurch werden sie quasi zur «zweiten Haut».

Rucksack

Rucksäcke gibt es in unzähligen Varianten für die unterschiedlichsten Zwecke. Eine gute Beratung und ein gutes persönliches Gefühl helfen bei der Auswahl. Rheumabetroffene sollten unbedingt **auf gepolsterte Schultergurte und einen Hüftgurt achten**, damit der Schwerpunkt beim Tragen dicht am Körper liegt. Unterstützt wird dies, wenn man schwere Gegenstände im Rucksack ganz nach unten an der Rückseite des Rucksacks – also nahe am Körper – einsortiert.

Tipps gegen Blasen

- Einen Tag vor dem Wandern ein Fussbad nehmen und die Füsse mit Hirschtalgcreme eincremen. Die Haut wird elastischer, was das Risiko für Blasen verringert.
- Neue Schuhe unbedingt auf kurzen Strecken einlaufen.
- Ein altes Hausrezept gegen Blasen: Bei mehrtätigen Wanderungen jeden Tag dieselben Socken tragen!



© Cathy Yeulet, 123RF



© Fedor Selivanov, 123RF

So schonen Sie Ihre Gelenke

Grundsätzlich nicht zu viel einpacken!
Jedes zusätzliche Kilo belastet die Gelenke. Ein durchschnittlich beladener Tagesrucksack von 15-25 Litern Volumen sollte nicht mehr als 3-6 kg wiegen. Daher den Inhalt kritisch hinterfragen. In den Rucksack gehören:

- aufgeladenes Handy (Alarmnummer 1414)
- Wanderkarte und/oder GPS-Gerät
- nährstoffreiche Verpflegung (z.B. Apfel, Banane, Müsliriegel) und Getränke (Wasser, Tee oder verdünnte Fruchtsäfte)
- Medikamente (falls nötig in kleiner Kühltasche) sowie Notfall-Apotheke mit Pflaster, Mullbinde, Desinfektionsspray, Pinzette
- Taschenmesser und Taschenlampe
- Plastikbeutel für den eigenen Abfall
- Ersatzunterwäsche zum Wechseln, wenn man stark geschwitzt hat
- Sonnencreme, Sonnenhut, Regenkleidung
- Ersatzschnürsenkel

Wandern als solches ist bereits eine gelenkschonende Sportart. Es gibt dennoch einige Empfehlungen, um die Belastung noch weiter zu verringern. Besonders für Knie, Hüfte und Rücken, die beim Wandern erfahrungsgemäss am häufigsten Pobleme bereiten.

Eine der wichtigsten Regeln: **Vor dem Aufstieg bereits an den Abstieg denken.** Bergablaufen ist für Gelenke viel anspruchsvoller als bergauf und es muss genug Kraft vorhan-

Ausreichend trinken!

In den Bergen nicht erst trinken, wenn man durstig wird, sondern in regelmässigen Abständen. Denn mit zunehmender Höhe vermindert sich unser Durstgefühl.



Besonderer Tipp: Zum leichten Öffnen von Petflaschen einen Pet Boy in den Rucksack stecken (siehe Bestellkarte am Ende der Broschüre).


© jakobradlgruber, 123RF


© assalve, iStock

den sein, um den Rückweg zu bewältigen. Ist man bereits zu müde, geht man unsicher und die Sturzgefahr steigt. Daher gilt es, bereits beim Aufstieg mit den Kräften zu haushalten.

Aufstieg

- Die Strecke nach Möglichkeit so wählen, dass die Wanderung nicht gleich mit einer extremen Steigung beginnt, sondern eher mit einem flachen Anstieg.
- Während Kniegelenke besonders beim Abstieg belastet werden, ist für Hüftpatienten der Aufstieg belastender. Sie sollten besonders auf sanfte Anstiege achten.
- Die ersten 20 Minuten sehr langsam gehen, ohne Kraft einzusetzen. Dies weckt den Kreislauf und gibt dem Körper die Möglichkeit, sich an die Belastung zu gewöhnen.
- Auch anschliessend immer nur so schnell gehen, dass man zwar ins Schwitzen kommt, aber noch durch die Nase atmen und sich unterhalten kann. Unbewusst ist man versucht, bergauf zu schnell zu werden, um die anstrengende Steigung schnell hinter sich zu bringen.
- Um sicherzustellen, dass Sie sich nicht überlasten, können Sie ab und zu den Puls messen. Dazu kurz stehen bleiben, zehn Sekunden zählen und das Ergebnis mal sechs rechnen. Grobe Faustregel: Beim Wandern sollte die Pulsfrequenz 180 minus Lebensalter nicht überschreiten.
- Auch wenn Abkürzungen locken – lieber die Serpentinen ausgehen, denn je länger der Weg, desto geringer die Steigung.
- Vor allem bei Knieproblemen zu hohe Stufen meiden. Dies ist auf den Karten leider nicht erkennbar, aber manchmal gibt es die Möglichkeit für einen Umweg.
- Ein weiterer Grund sich die Kräfte gut einzuteilen: In grossen Höhen liefert die dünnere Luft weniger Sauerstoff und die Muskeln ermüden schneller als gewohnt.
- Eine gute Variante ist es auch, die Tour so zu planen, dass man am Ende zu einer Seilbahn- oder Postautostation kommt, um





wieder herunterzufahren. Dies ist bei grösseren Knieproblemen eine gute Alternative.

Pausen

- Planen Sie ausreichend Pausen ein. Gerade ältere Menschen brauchen länger, um zu regenerieren. Empfohlen wird mindestens eine stündliche Trinkpause (bei Bedarf auch in kürzeren Abständen) mit eventuell einer kurzen Zwischenverpflegung sowie eine längere Mittagspause.

Abstieg

- Vor dem Abstieg die Schuhe fester schnüren: mit der Ferse auf den Boden hacken, damit der Fuss im Schuh ganz nach hinten rutscht, dann gleichmässig fest schnüren, damit die Zehen nicht nach vorn an den Schuhrand rutschen.
- Grundsätzlich nicht springen oder zu schnell werden. Lieber mit kleinen kontrollierten Schritten bergab laufen.
- Bei Knieproblemen Geröllfelder meiden. Nach Möglichkeit einen Umweg nehmen.
- Bergab können Wanderstöcke die Gelenke deutlich entlasten (siehe Seiten 27–30).

Wandern sollte man aus Sicherheitsgründen nie allein. Besonders viel Spass macht es **in einer Gruppe.** Anders als im städtischen Raum begegnen sich die Menschen in der Natur offener und der Pausenplausch tut der Seele ebenso gut wie das gemeinsame Naturerlebnis.

Manchmal ist es allerdings nicht einfach, in einer Gruppe **im eigenen Tempo** und Rhythmus zu wandern. Dies ist jedoch wichtig. Denn niemandem ist geholfen, wenn man sich zu stark verausgabt, nur um ebenso schnell zu sein wie die anderen. Hilfreich für ein gleichmässiges und damit kraftsparendes Wandern ist es, untereinander ausreichend Abstand zu halten.


© goodluz, 123RF

Wandern mit künstlichem Gelenk

Auch mit einem künstlichen Gelenk – zum Beispiel einer Knie- oder Hüftprothese – kann Wandern eine sehr empfehlenswerte Bewegungsform sein. Allerdings sollte man es nach einer Operation langsam angehen. Betroffene sind häufig bereits lange vor dem Eingriff in ihrer Bewegung stark eingeschränkt, worunter die Kondition leidet. Sie muss erst wieder aufgebaut werden. Es empfiehlt sich, vorab Rücksprache mit dem Arzt zu nehmen.

Ebene Strecken sind einfacher zu bewältigen. Wen es dennoch in die Berge zieht, sollte **auf flache Anstiege achten** und eventuell nur bergauf wandern und auf das durch die Stossbewegung stärker belastende Bergabgehen ganz verzichten.

Das Gangbild sollte flüssig sein, Unterschiede in den Beinlängen sollten mit Einlagen oder durch die Dicke der Schuhsohlen ausgeglichen sein.


© racorn, 123RF

Wanderstöcke

Moderne Wanderstöcke sind in der Länge verstellbar. Beim Einsatz sollte die **Stocklänge** immer so sein, dass sich der Ellbogen im rechten Winkel (90 Grad) befindet. Dies bedeutet, dass man die Länge bergauf verkürzen und bergab verlängern muss.

Rheumabetroffene sollten Stöcke mit individuell anpassbaren **Schlaufen** verwenden. Gut passende Schlaufen erleichtern die korrekte Führung der Stöcke. Für den richtigen Griff mit den Händen von unten durch die Schlaufen gehen und dann mit Daumen und Zeigefinger Griff und Schlaufenansatz umfassen. Damit die Hände nicht verkrampfen, bei der Ausholbewegung immer wieder kurz locker lassen.

Wer im flachen Gelände mit Stöcken läuft, setzt die Stöcke entsprechend dem natürlichen Gangbild links und rechts abwechselnd auf. Dies nennt man den **diagonalen Stockeinsatz**. Für steilere Stücke – sowohl bergauf wie bergab – empfiehlt sich der





Doppelstockeinsatz: Dafür werden die Stöcke nahe am Körper vorne aufgesetzt, in der Regel nur bei jedem zweiten Schritt, um den Laufrhythmus nicht zu stören. Zwischen beiden Techniken zu variieren beugt Ermüdungserscheinungen in den Armen vor.

Wanderstöcke können eine gute Unterstützung bieten. Aber sie sind auch nicht unumstritten. Sicher ist, dass sie vielfach falsch und unnötig eingesetzt werden.

Pro Wanderstöcke

- Wanderstöcke entlasten Gelenke und Wirbelsäule erwiesenermassen. Besonders beim Bergablaufen und/oder schwerem Rucksack profitieren die Knie. Diese Entlastung ist für Rheumabetroffene nicht zu unterschätzen.
- Wanderstöcke helfen, die Balance zu halten und machen das Wandern sicherer. Sie empfehlen sich daher vor allem für Osteoporosebetroffene, bei denen der Schutz vor einem Sturz besonders wichtig ist.
- Beim Benutzen von Wanderstöcken werden Arme und Schultern automatisch mitbewegt, was die Durchblutung anregt. Arme und Hände schwellen weniger schnell an.
- Wanderstöcke verbessern bei der richtigen Stocklänge die gesamte Körperhaltung. Dies beugt besonders Rückenschmerzen vor.

Kontra Wanderstöcke

- Wanderstöcke verleiten dazu, wesentlich grössere Schritte zu machen, wodurch die Kniegelenke stärker belastet werden.
- Das nachlassende Gleichgewichtsgefühl im Alter ist ein grosses Problem, da dadurch die Sturzgefahr im Alltag steigt. Stöcke beim Wandern verändern das Balancegefühl des Körpers noch mehr und verstärken so die Problematik des mangelnden Gleichgewichts. Ohne Stöcke werden dagegen Gleichgewicht und Koordination trainiert.



- Auch der Trainingseffekt für Muskeln und Gelenkstrukturen wird durch den Einsatz von Wanderstöcken verringert.
- Wanderstöcke können brechen oder abrutschen (niemals das gesamte Körpergewicht abstützen). Die Folgen von Stürzen mit Stöcken sind häufig schwerwiegender als jene von Stürzen ohne Stöcke.
- Wanderstöcke zerstören die Natur durch das Einstechen der Spikes in den Boden.

Und was ist nun richtig? Dies liegt ganz in Ihrem Ermessen. Überlegen Sie sich, auf welchem Streckenabschnitt Sie Stöcke wirklich brauchen und wo es auch ohne geht und variieren Sie auf der Strecke. Gerade bergauf werden Stöcke oft unnötig eingesetzt.

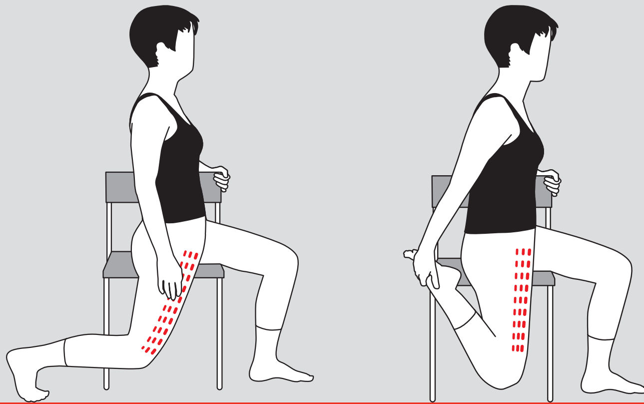


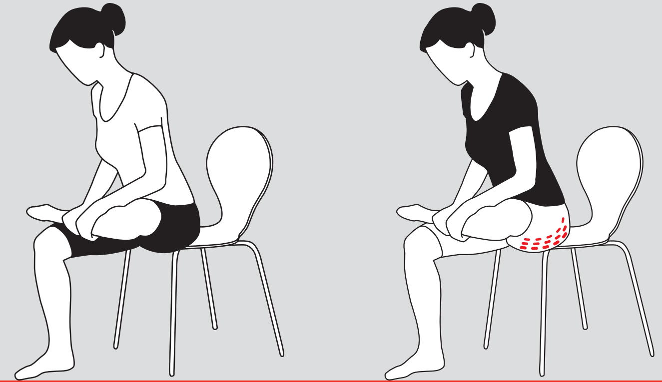
Nach dem Wandern

Wie nach jedem Sport, sollte man auch nach dem Wandern die **Muskeln dehnen**. Dies unterstützt die Regeneration. Sie finden drei effektive und einfache Dehnübungen im Anschluss.

Und wer seinen müden Füssen etwas Gutes tun will, dem empfehlen wir eine **wohltuende Fussmassage** (siehe Seite 35).

Das Leben mit einer Rheumaerkrankung ist nicht einfach. Es gilt physische und psychische Auswirkungen zu bewältigen. Ein Tag in der Natur ist willkommene Ablenkung und körperliches Training zugleich, eine Auszeit für Körper und Geist. Die Fülle an Farben und Formen und der Blick vom Gipfel in die Ferne lenkt von Sorgen ab und die lärmfreie Umgebung entspannt. Die körperliche Anstrengung hinterlässt eine wohlige Müdigkeit; ein gutes Gefühl, dass man nach dem Wandern bewusst geniessen kann.





1 Volle Spannweite nutzen

Ziel
Dehnen der vorderen Hüft-/Oberschenkel-muskulatur

Ausgangsstellung
Seitlich auf einen Stuhl mit Rückenlehne sitzen. Einen Arm auf der Lehne auflegen, die Füsse auf dem Boden. Der Oberkörper ist möglichst gerade, das Becken möglichst waagrecht

Ausführung
- Das äussere Bein nach hinten stellen – das Becken bleibt stabil – bis ein leichtes Ziehen im Leistenbereich und/oder am vorderen Oberschenkel spürbar ist
- Alternativ den Fuss in Richtung Gesäss führen, bis es leicht zieht

Wiederholungen
Die Position **pro Seite während 15 Sekunden** halten. Ruhig weiteratmen

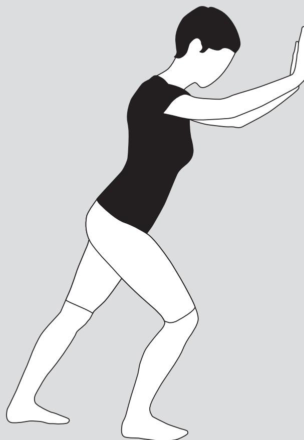
2 Zug ins Gesäss bringen

Ziel
Dehnen der seitlichen Hüftmuskulatur

Ausgangsstellung
Aufrecht auf einen Stuhl sitzen, mit dem Gesäss an die vordere Stuhlkante rutschen. Der linke Aussenknöchel auf das rechte Knie gelegt (oder umgekehrt)

Ausführung
- Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne lehnen, bis ein Ziehen im linken Gesäss spürbar ist
- Mit dem linken Ellbogen das linke Knie zusätzlich leicht nach unten drücken

Wiederholungen
Die Position **pro Seite während 15 Sekunden** halten. Ruhig weiteratmen





3 Dehnen bis zum Ziehen

Ziel
Dehnen der Wadenmuskulatur

Ausgangsstellung
Stand in Schrittstellung zu einer Wand. Beide Füsse schauen nach vorne. Die hintere Ferse hat guten Bodenkontakt

Ausführung
- Oberkörper vorneigen und das vordere Knie beugen, bis in der hinteren Wade ein Ziehen spürbar wird

Wiederholungen
Die Position **pro Seite während 15 Sekunden** halten. Ruhig weiteratmen

4 Fussmassage mit dem Igelball

Ziel
Sensibilisierung der Fusssohlen, Anregung der Durchblutung, Entspannung der Füsse

Ausgangsstellung
Aufrechter Sitz, ein Fuss auf dem Igelball, der andere flach am Boden

Ausführung
- Fuss über die ganze Länge vor- und zurückrollen
- Oder: Fuss auf dem Igelball kreisen lassen
- Druck so dosieren, dass die Bewegung als angenehm empfunden wird

Wiederholungen
Pro Seite **20–30 Sekunden** massieren



Bestellen Sie Igelbälle bequem im Webshop der Rheumaliga Schweiz: **rheumaliga-shop.ch**



**FÜR
UNSERE NÄCHSTE
GRATISBROSCHÜRE**

SMS an 488:
give rheumaliga 5

Schon 5 Franken helfen, damit wir unsere Broschüren auch weiterhin kostenlos abgeben können.

D 1041/41'900/OD/08.2017

Rheumaliga Schweiz
Josefstrasse 92
8005 Zürich

Tel. 044 487 40 00
Fax 044 487 40 19
info@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch

Mit freundlicher
Unterstützung von



1M-DFE-005d



Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt